

5 conseils surprenants pour une meilleure santé buccale



N'allez pas vous coucher sans d'abord nettoyer vos dents

Pourquoi? Les bactéries dans votre bouche créent des acides et des toxines qui reposent sur vos dents pendant que vous dormez, ce qui augmente le risque de caries et de maladie des gencives.



Passez la soie dentaire avant de vous brosser les dents

Pourquoi? 40 % de la surface des dents se trouve entre les dents! Qui l'aurait cru? Des études cliniques ont montré que le fait de d'abord détacher les bactéries entre vos dents aide la brosse à les nettoyer plus facilement.



Brossez votre langue tous les jours

Pourquoi? Cela peut sembler un peu fou, mais le nettoyage de la langue est important. Les bactéries vivant sur la langue sont en fait la plus grande cause de mauvaise haleine.



Placez votre brosse à dents inclinée vers vos gencives

Pourquoi? Placez les soies de la brosse à dents sur les dents à un angle de 45 degrés pour que les soies puissent glisser sous les gencives. C'est là que les bactéries se cachent.



Blanchissez vos dents pour une meilleure santé buccale

Pourquoi? Saviez-vous que certains traitements de blanchiment peuvent faire plus que blanchir vos dents? En utilisant un produit blanchissant avec du PCA, comme Philips Zoom, vous obtenez aussi une protection de l'émail et des dents plus brillantes.